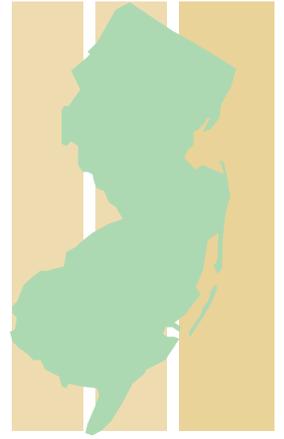


# Precaución en el Ciclismo y el Patinaje



(Cycling and Skating Safety)



## Mensaje para el Consumidor

Hacer ejercicio en bicicleta, en una patineta (skateboard) o en patines de ruedas en línea es una manera excelente de mantenerse en forma y disfrutar del aire fresco.

Debe saber sin embargo que en estos deportes hay riesgos de lesionarse, pero si sigue estos pasos, usted y su familia los pueden disfrutar sin peligro.

La información en este Mensaje para el Consumidor la puede encontrar en más detalles en *Nemours Center for Children's Health Media* en: [www.KidsHealth.org](http://www.KidsHealth.org) y en *Safe Kids World* en: [www.SafeKids.org](http://www.SafeKids.org).

### PÓNGASE UN CASCO

En primer lugar póngase un casco. La ley de Nueva Jersey requiere que todos los menores de 17 años lleven un casco cuando montan una bicicleta, una patineta o unos patines de ruedas en línea.

La mayoría de los niños entre 5 y 14 años que se ven en las salas de emergencia son por lesiones ocurridas cuando estaban montando en bicicleta, según Safe Kids International. Aproximadamente el 55 por ciento de los niños no llevan un casco cuando montan una bicicleta, incluso cuando se ha comprobado que el uso del casco es la mejor manera de protegerse de lesiones mortales. **Cada \$12 dólares que se gaste en un casco de bicicleta para niños le ahorra a la sociedad \$580 dólares.**

**Cascos de bicicleta**-Busque uno que tiene ventilación y que le esté bien sin que se mueva cuando lo lleve. Mire por dentro para ver si tiene un sello del CPSC (Comisión de Protección de Producto de Consumo) o uno de Snell. Solamente compre cascos que estén aprobados por una de estas dos organizaciones.

Cualquier tienda de bicicletas puede ajustarle el casco para que le quede bien.

**Skateboard e inline skates**- Obtenga un casco diseñado especialmente para los patinadores. Estos cascos son más bajos por detrás, hacia la base del cráneo en caso de una caída de espaldas.

Mire dentro del casco por el sello ASTM F1 492 estándar de *skateboard*.

**Todos los cascos**-Busque un casco que le quede cómodo pero que no se deslice de lado a lado. Todos los cascos tienen que tener un cinturón para abrocharlos aseguradamente cada vez que monta.

Acuérdese que una vez que los cascos han sufrido un impacto grande, pierden su habilidad de absorber el choque, así que si ha tenido un accidente reemplace el casco con uno nuevo.

### EQUIPO

**Su bicicleta**- Tiene que estar tan cómodo en su bicicleta como lo tiene que estar con su casco. Cuando esté sentado en la bicicleta con las piernas extendidas debe permitirle poner los pies en los pedales cuando estos están en la posición más baja. Estando de pie con estos en el suelo con la barra de la bicicleta entre las piernas, tiene que haber 1 o 2 pulgadas entre la entrepierna y la barra de la bicicleta, si la bicicleta es de carretera, y entre 3 a 4 pulgadas si la bicicleta es de montaña. Esto le dará espacio para saltar del asiento en caso de baches, rocas u otros obstáculos.

Recuerde que las ruedas de la bicicleta de montaña son más resistentes con sus gomas endentadas que las de las bicicletas con ruedas más lisas que se usan en las ciudades.

**Su skateboard**- Asegúrese que todas las partes de la patineta están funcionando y ninguna falta. Chequee la plataforma, el eje y las ruedas por rajaduras, esquinas afiladas o partes que están dañadas o sueltas.

Recuerde que los *skateboards* grandes con ruedas con bultos para más tracción, se usan en las montañas y las patinetas más pequeñas con ruedas lisas se usan en los parques de las ciudades.

**Su inline skates**-Escoja un par de patines que tenga soporte de tobillos. Palpe el plástico de la bota. Si lo puede exprimir, puede ser que no ofrezca buen soporte. Chequee si los frenos y las ruedas están seguros. Si los frenos o las ruedas están deformes o gastados, replácelos inmediatamente. Asegúrese que los lazos estén en buena condición. Siempre átese los lazos bien apretados.

Continua

800-242-5846 • [www.NJConsumerAffairs.gov](http://www.NJConsumerAffairs.gov)

Office of the Attorney General



New Jersey Division of  
**Consumer  
Affairs**

## ZAPATOS, ALMOHADILLAS Y OTROS

**Zapatos**-Los ciclistas y los que usan los *skateboards* tienen que usar zapatos que no se resbalen de los pedales. Cuando monte una bicicleta asegúrese que los cordones de los zapatos no se lîen en el pedal de la bicicleta.

Lleve zapatos fuertes para la patineta- para proteger sus pies y para asegurar que los zapatos sostienen los choques y raspaduras típicos del deporte.

**Almohadillas**- Los patinadores tienen que llevar almohadillas en los codos, las rodillas y bandas protectoras en las muñecas. Las almohadillas de los codos y las rodillas tienen que tener un cojín interior y estar cubiertas de plástico por fuera para absorber las raspaduras. Las bandas de las muñecas tienen que ser de plástico rígido para que proteja las muñecas en caso de una caída. Todas las almohadillas tienen que estar aseguradas y abrochadas todo el tiempo.

**Otra precaución**- Los ciclistas tienen que ponerse vestimenta fluorescente para que la gente los vea mejor incluso durante el día. Para evitar sobrecalentamiento, estos tienen que llevar ropa ligera especialmente durante el verano, y una botella de agua en la bicicleta.

**Los guantes** pueden proteger las manos de los ciclistas, especialmente cuando montan bicicletas de montaña. Los patinadores pueden llevar camisetas de mangas largas y pantalones largos, y guantes para protegerse de las raspaduras y cortes.

## EN EL CICLISMO SIGUA LAS REGLAS DE LA CARRETERA

Siempre conduzca la bicicleta en el lado derecho de la calle, en la misma dirección del tráfico. **Nunca conduzca en contra del tráfico.** Use las sendas designadas para las bicicletas siempre que sea posible. Recuerde que en algunas áreas es ilegal conducir en la acera. Párese en todas las luces rojas y siga las señales de tráfico, así como lo hacen los autos. Tenga cuidado especialmente en las intersecciones. Ande con la bicicleta en intersecciones muy ajetreadas usando el marcado camino de cruce y siga las señales de tráfico.

Nunca cambie de dirección o cruce sin antes mirar atrás y usar las señales de tráfico. Use su brazo izquierdo para todas las señales de tráfico. Para indicar un turno a la izquierda extienda su brazo hacia la izquierda. Para turno a la derecha, doble su brazo en forma de "L". Antes de pararse, doble su codo para abajo en la forma de una "L" invertida.

Si conduce por la noche asegúrese que tiene reflectores y una lámpara de pila en frente del manillar.

Recuerde que algunos conductores no ven a los ciclistas. Siempre mire en las dos direcciones cuando entra en una carretera. Mire por autos que están girando, o autos que están saliendo de las avenidas. Tenga cuidado con autos aparcados porque las puertas se pueden abrir inesperadamente.

## SKATEBOARDING E INLINE SKATING PARA NOVATOS

Empezar a patinar puede ser difícil para los novatos. En verdad, un tercio de todos los accidentes de patineta les pasa a los que han estado patinando por menos de una semana.

Considere tomar lecciones de un instructor o de un patinador

con experiencia antes de patinar solo. Aprenda como controlar la velocidad, pararse, y patinar con su cabeza alta para ver y evitar los obstáculos y la gente.

Aprenda a caerse intencionalmente, para reducir el impacto. Intente aterrizar con las partes blandas de su cuerpo en vez de parar la caída con sus manos o brazos. Practique a caerse en la yerba o en una colchoneta de deportes para estar preparado a una caída de verdad.

Cuando esté patinando, recuerde que trucos grandes, rampas y otras mañas crean un riesgo mayor. Una vez que ha aprendido unos cuantos trucos, practique hasta que los sepa por dentro y por fuera, antes de empezar otros más complicados.

Ya sea patinando en una patineta o en patines de ruedas en línea, tiene que tener una idea realística de lo que puede hacer. No intente hacer trucos avanzados o patinar en terrenos peligrosos o puede terminar con serias lesiones.

## DONDE PATINAR

Cuando esté usando la patineta u otra clase de patines, especialmente si es un novato, asegúrese que el área está libre de piedras, cristales rotos, agujeros y otros peligros. Su primer 'corrida' tiene que hacerla en un lugar donde no haya obstáculos o gente, como en un sitio vacío de parqueo o una cancha de tenis desalojada. Muchos parques tienen un área reservada para los patinadores. Obedezca y conozca todas las reglas del parque.

Es muy importante que aprenda los modales del patinador, especialmente antes de aventurarse en un parque que tenga más avanzadas fisonomías. Por ejemplo esperar su turno, y no tirarse a la cancha sin mirar le ayudará a prevenir choques con otros patinadores.

Si está patinando en un sendero, inspecciónelo para saber dónde están los obstáculos y los agujeros, y mire por ramas de árboles caídas.

Evite las aceras y carreteras siempre que sea posible. Los autos son el mayor peligro para los patinadores. Un choque puede ser mortal. Nunca patine en el tráfico. Sea cortés con los transeúntes o ciclistas. Si tiene que cruzar la calle, salte de su patineta antes de usar el cruce.

## ESTÉ ALERTA CUANDO MONTE EN BICICLETA O PATINE

**Esté alerta de sus alrededores a todo tiempo.** Sepa donde hay otros patinadores, transeúntes, o deportistas y dele bastante espacio para evitar choques.

**Cuando esté montando en bicicleta o patinando, hágalo en la derecha.** Si lo está haciendo con amigos manténganse en fila de uno. Si va a pasar a otro, déjelo saber voceando: "¡a su izquierda!" Solamente pase cuando sea seguro y cuando haya bastante sitio para usted y la otra persona.

**Mantenga un ojo en obstáculos** como baches, grava, hojas mojadas y otras cosas posibles.

**Nunca se apegue a un vehículo en movimiento,** auto o bicicleta.

**Finalmente, nunca monte la bicicleta o patine con audífonos.** Escuchar música es una distracción que puede ser peligrosa.